

LoveYoga

Enjoy your Life

Yoga ist auch eine spirituelle Übung, eine Art Bewegungsmeditation

Entdecke die Energie in dir



Mit aktiven Asanas (Übungen) werden Körper, Geist, Seele wieder in Einklang gebracht. Die Muskeln werden gestärkt für mehr Kraft und Agilität und die Dehnungen sorgen für mehr Beweglichkeit im Alltag. Durch vielseitige Variationen werden die Übungen immer wieder neu entdeckt und andere Bereiche im Körper angesprochen. Du machst etwas für dich und bekommst neuen Schwung in dein Leben.

Mein Körper - mein Tempel



Kraftvoll und sanft, aktiv und meditativ den Arbeitstag ausklingen lassen. Mit ruhigem sanften Aufwärmen, Atemübungen und den wichtigsten Asanas wirst du Stress abbauen und flexibler, ruhiger werden. Mit Achtsamkeit darfst du deinen Körper neu erleben und nährst deine Seele für leidenschaftliche Lebensenergie. Lerne dich selbst kennen und lieben, so einzigartig wie du bist.

*Flacher Bauch - knackiger Po - trainierte Muskeln - flexibler Körper
mit
Asanas - Körperliche Übungen
Niyama - Achtsamkeit & Bewusstheit
Dhyana - Innere Einkehr für deine Mitte
Pranayama - Atemübungen für Lebensenergie*



Ausgleich für 1,5 h: 10er Block, einlösbar bei 12 Terminen 150,-- / Einzel 17,50 €
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

Anmeldung erforderlich unter www.LernWelten24.at

oder telefonisch unter 0664 463 2868 oder mit mail: eev@gmx.at

Brauchst du persönliche Beratung, welchen Kurs du brauchst? Dann ruf mich an oder schreib mir.

